

# Étlap

Földimogyoró mentes

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.28.	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<i>Ebéd</i>	-Grízokedli leves (Z, G, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs  S:2,3, E:648,0, ZS:20,1, T:0,5, F:30,9, CH:80,1, C:3,9, Ca:37,2	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Tavaszi vagdalt (T, G, L) -Burgonyafőzelék (L, G)  S:3,2, E:550,0, ZS:13,5, T:2,0, F:31,3, CH:67,3, C:2,5, Ca:51,1	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott karfiol sertéshússal (L)  S:1,7, E:659,0, ZS:26,3, T:10,9, F:20,0, CH:45,2, C:5,0, Ca:11,1	-Gyümölcsleves mir. (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya  S:2,0, E:1 426,0, ZS:14,3, T:0,9, F:21,1, CH:113,2, C:15,5, Ca:19,0	-Lencseleves virslivel (L, G, M) -Káposztás tészta (G) -Alma, friss  S:3,1, E:929,0, ZS:32,5, T:6,8, F:30,5, CH:116,8, C:11,6, Ca:85,8
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:648,0, ZS:20,1, T:0,5, F:30,9, CH:80,1, C:3,9, Ca:37,2	S:3,2, E:550,0, ZS:13,5, T:2,0, F:31,3, CH:67,3, C:2,5, Ca:51,1	S:1,7, E:659,0, ZS:26,3, T:10,9, F:20,0, CH:45,2, C:5,0, Ca:11,1	S:2,0, E:1 426,0, ZS:14,3, T:0,9, F:21,1, CH:113,2, C:15,5, Ca:19,0	S:3,1, E:929,0, ZS:32,5, T:6,8, F:30,5, CH:116,8, C:11,6, Ca:85,8

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

**Jelmagyarázat:**

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

# Étlap

Földimogyoró mentes

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2025.05.05.

**Kedd**  
2025.05.06.

**Szerda**  
2025.05.07.

**Csütörtök**  
2025.05.08.

**Péntek**  
2025.05.09.

**Ebéd**

-Meggyleves (G)  
-Serpényös burgonya  
kolbásszal  
-Fejes saláta

S:4,6, E:784,0, ZS:29,8, T:0,0, F:22,5,  
CH:102,0, C:0,4, Ca:65,8

-Csurgatott tészta leves (Z, G,  
T)  
-Zöldborsófőzelék (L, G)  
-Natúr sertés szelet (G, L, T,  
Z, O)

S:2,9, E:577,0, ZS:24,8, T:0,2, F:32,6,  
CH:57,0, C:1,1, Ca:182,3

-Vegyes zöldségleves (G, L,  
Z)  
-Temesvári sertéstokány (L,  
G)  
-Párolt bulgur (G)  
-Rostoslé 1 db

S:1,7, E:923,0, ZS:32,4, T:14,0, F:33,9,  
CH:91,3, C:25,9, Ca:24,6

-Limonádé  
-Chilis bab  
-Teljes kiőrl. kenyér (G, L)

S:2,5, E:750,0, ZS:16,6, T:10,8, F:32,5,  
CH:81,0, C:5,5, Ca:7,9

-Tejfölös burgonyaleves (L,  
G, Z)  
-Aranygaluska (G, L, T)  
-Fehér kenyér (házi jellegű)  
(G)

S:1,7, E:766,0, ZS:25,8, T:3,9, F:24,6,  
CH:141,7, C:21,4, Ca:244,2

**Összesen**

S:4,6, E:784,0, ZS:29,8, T:0,0, F:22,5,  
CH:102,0, C:0,4, Ca:65,8

S:2,9, E:577,0, ZS:24,8, T:0,2, F:32,6,  
CH:57,0, C:1,1, Ca:182,3

S:1,7, E:923,0, ZS:32,4, T:14,0, F:33,9,  
CH:91,3, C:25,9, Ca:24,6

S:2,5, E:750,0, ZS:16,6, T:10,8, F:32,5,  
CH:81,0, C:5,5, Ca:7,9

S:1,7, E:766,0, ZS:25,8, T:3,9, F:24,6,  
CH:141,7, C:21,4, Ca:244,2

**Jó étvágyat!**

**Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!**

**Jelmagyarázat:**

**Allergén jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid